

R5.10.22松戸市コロナ後遺症講演会 質疑応答

	質問	平畑先生の回答
1	後遺症が改善して再発例はありますか？	後遺症がほとんど消えましたという状態から、軽いきっかけで症状が悪くなることはあります。ワクチンが全て悪いという訳ではありませんが、ワクチン接種をきっかけに症状が重くなった人はいます。他にもけんかや無理をしたことをきっかけに再発することもあります。後遺症は緩解と言って、症状が消えましたということはありませんが、完治という言い方は難しい病気です。
2	5歳の子の後遺症の症例はありますか。	たくさんいらっしゃいます。
3	症状に合わせた対応方法はありますか。	講演会資料(松戸市ホームページに掲載中)または、 https://www.longcovid.jp/ にセルフケアを掲載しているのでご覧ください。
4	新型コロナに感染した時に無症状の人でも、後遺症の症状が出る人もいますか。	コロナ感染時に無症状でも後遺症のような症状が出る場合があります。検査をして疑わしい病気が他にない時には後遺症と診断することもあります。
5	上咽頭擦過療法は回数を増やすとさらに症状が良くなりますか。	全ての人で効果があるわけではありませんが、10~15回試行して効果があれば、継続することで症状のさらなる改善が期待できます。頻度に関しては、主治医の先生の指示に従ってください。
6	嗅覚障害は治る見込みはありますか。	味覚や嗅覚が弱くなるパターンと変な味やにおいがするパターンどちらも治ります。数か月以内に治る人もいれば、1年以上かかる人もいます。鼻うがいをして汚いものを流すと炎症がおさまって治りやすくなります。血流をよくすることも改善に効果があります。
7	嗅覚障害が1年以上続いています。耳鼻科で亜鉛補充療法を行って1か月経過しますが効果が感じられません。治る見込みはありますか。	嗅覚障害は、直るのに時間がかかることが多く、1か月の治療で効果が感じられることは少ないと思います。時間がかかっても、ほとんどの場合で改善しますので、根気よく治療を続けてください。
8	EATでクラッシュした例はありますか？	EATの通院でクラッシュがおきることもありますし、EATの刺激で力を入れてしまってクラッシュが起きることもあると思います。
9	コロナの後遺症で発症した上咽頭炎の治療で、現在もBスポット療法を受診しています。出血はなくなり、膿のようなものが出続けています。完治の目安はありますか。	ケースバイケースですので、何回やれば治る、といった目安は残念ながらありません。
10	発熱と同時に全身に発疹と痒みの症状が出ました。どんどん酷くなり4ヶ月苦しんでいます。どのような対処が必要ですか。	皮疹も時間がかかることがあり、皮膚科などで根気よく治療することが必要と思います。
11	コロナに2回感染し、筋肉痛やだるさ、呼吸が浅くなる症状が2回とも1か月続きました。今後、コロナに感染するたびに後遺症は出ますか。	必ず出るとは限りませんが、もっとひどい後遺症になる確率もありますので、鼻うがいを1日2回程度、継続することをお勧めします。それでかなりリスクを軽減できる可能性があります。
12	コロナ感染後、頭の後ろがつるようになりました。CT検査では2回異常なしでした。改善方法はありますか。	https://www.longcovid.jp/ で鎖骨から上のケアの動画がありますので、ご覧いただければ幸いです。

	質問	平畑先生の回答
13	ブレインフォグはどのような改善経過を辿ることが多いですか。また、運動療法、頭鍼の他、試すべき治療や取り組みはありますか。	治る時期は人それぞれですが、基本的には適切な運動で血流をよくすることが大切です。ただし、負荷が強すぎたり、長すぎたりすると悪化しますので注意してください。
14	コロナ感染後、赤信号でも渡ってしまう、階段を踏み外す、窓を開けたまま外出など、物忘れのような症状が長引くことはありますか？	大変よくみられる症状です。
15	漢方の四逆散、腸よう湯はどのような効果がありますか。	四逆散は炎症を抑える効果、不安・緊張を和らげる効果があります。腸よう湯は悪いものを体の外に出す効果があります。所見に合っていると良く効き、合っていないと悪くなってしまうので、お腹の所見や手の温度などを診察し、判断しています。
16	うつと後遺症の違いはありますか。	判別は難しいです。後遺症は長く症状が続いてしまうので、万全な方でも症状が長く続くとうつっぽくなってしまいます。症状に応じて運動、上咽頭擦過療法、漢方などでケアをしていって、症状が改善してくるとうつ症状も改善することはあります。精神的な症状は精神科で診てもらい、両輪で診療することで症状が改善することもあります。ケースバイケースですが、症状に応じた対応をすることが大切です。
17	腕を上げないように。というお話について少し説明をしてもらえませんか？	腕を上げると呼吸の補助に使っている筋肉を使うので呼吸が浅くなります。そのため、酸欠のような状態になり、症状が重くなってしまうことがあります。
18	心疾患があります。コロナ感染後、目に見える後遺症の症状がない場合、生活で気を付けることはありますか。また、いつ頃まで気を付けたいですか。例えば、コロナ罹患後2か月過ぎたら一先ず大丈夫など目安があれば教えてください。	コロナ発症後、2か月たてばまずは一安心と思います。ただし、症状がなくても、心臓のチェックは主治医の先生に一度してもらおうようにしておく方が良いと思います。
19	自分でできるケアやサプリメントはありますか。	自分でできるセルフケアはたくさんありますので、 https://www.longcovid.jp/ をご覧ください。
20	帰省等で長距離の移動をする際に気を付けた方がいいことはありますか。	できるだけ疲れないように、休憩をこまめにとることが大切です。また、飛行機に乗るのであれば、飛行機用の耳栓の使用をお勧めします。
21	食事でごったりして1時間くらい寝込んでしまいます。1日3食ではなく、こまめに少し食べて、その都度休む方が良いでしょうか？	こまめに少しずつ食べる方が楽な方は、そうされると良いと思います。少ない回数の方が楽な方もおられますので、自分のタイプを見極めることが大切です。
22	鼻うがいは後遺症改善以外にコロナ感染を防ぐ効果もありますか？	あると考えています。一般的な風邪に関しては、鼻うがいで予防効果があったとする論文があります。
23	鼻うがいをすると全身が痒くなります。その場合は鼻うがいは控えたほうが良いでしょうか。	鼻うがいの液やボトルに、アレルギーの原因になるものが含まれる可能性があります。ボトルを変え、ただの塩水にするなどしてみてください。それでもダメであれば、鼻うがいを避けるのが良いかもしれません。
24	コロナ後遺症と思われる症状について、かかりつけ医を受診しても改善しない場合、後遺症を診てもらえる医療機関に変えた方がいいですか。	なかなか改善しない場合は、その方が良い場合もあるかと思っています。

	質問	平畑先生の回答
25	子どもが嗅覚障害と味覚障害があるのですが、どれくらい様子を見て受診させるべきでしょうか。	こうなってからでないとう診してはいけないという理由はありません。Bスポット療法や上咽頭擦過療法などを行っている耳鼻科は後遺症に理解があると思います。受診が大変なのであれば、鼻うがいで様子を見るのも一つの手です。
26	後遺症は、ワクチンを接種すると良くなりますか。悪くなりますか。	両方のケースがありますが、経験的には良くなる方より悪くなる方の方が多いように思います。
27	コロナに感染し、自宅療養中は何も症状がありませんでしたが、自宅療養解除後にめまいが起こるようになりました。7回目のコロナワクチン接種を迷っています。ワクチン接種を受けた方がいいのでしょうか。	ワクチンでめまいが治まる可能性はあまり高くありませんので、お勧めしません。まずは耳鼻科で検査・治療を受けたうえで、自律神経のケアをされると良いと思います。詳しくは https://www.longcovid.jp/ をご覧ください。
28	コロナワクチン6回目接種後、左手のしびれが4か月残っています。7回目の接種でも症状は出るでしょうか。	接種後に強い副反応が出た方については、あまり接種はお勧めしません。
29	コロナ後遺症だと周囲に認めてもらい、できないこと、無理をしていることを理解してもらうにはどうしたらいいですか	公的な資料の、必要な部分をコピーするなどしてみせるのが良いかと思います。 https://www.longcovid.jp/cheat-sheet.html の「周囲の無理解」の項をご参照ください。
30	病気としての保証制度はありますか。	ICD-10という世界共通の病名のリストには、COVID19後遺症という名前で登録されています。診断書に書くこともできます。保障制度は、後遺症に特化したものではありませんが、労災や障害年金などの申請はできます。
31	つい口を出してしまいたくなります。声かけのポイントを教えてください。	特に大事なことは10代の子への声かけです。親が「ああしなさい、こうしなさい」と言うと症状が悪くなります。「平畑先生がこう言っていたから教えておくれ。」だけで十分です。やるかやらないかは本人が決めることで、任せの方がうまくいきます。ちょっと失敗して悪くなって「だめだったな。」の経験を重ねていくうちに治ってきます。必要な情報は提供し、本人がやりたいと言ったら応援することが大切です。